

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 16 им. К.И. Недорубова

Классный час  
**«Мы – за здоровое питание!»**  
4 класс

Подготовила  
учитель начальных классов  
Шевченко Дарья Александровна

ст. Кущевская  
2022 год

## Классный час «Мы - за здоровое питание!»

### Цель:

- 1)Формировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.
- 2)Развивать умения правильно питаться.
- 3)Воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** презентация «Самые полезные продукты», карточки для игры «Полезные и неполезные», памятки о здоровой пище.

### Ход классного часа

#### I. Вступительная часть.

##### Вступительное слово учителя. Мотивация.

*Встало солнышко давно,  
Заглянуло к нам в окно,  
На занятие торопит нас –  
Классный час у нас сейчас.*

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение.
- Покажите мне своё настроение!
- Поделитесь своим хорошим настроением с товарищем!
- Я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил радость!

#### II. Основная часть.

- Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? (соблюдать чистоту, правильно питаться, соблюдать режим дня, избавляться от вредных привычек, больше двигаться).
- «Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.  
Тема нашего классного часа «Секреты здорового питания».

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями .

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

-Расскажите, что вы любите есть?

- Всё ли это полезно?

### **Презентация «Самые полезные продукты»**

- Давайте посмотрим презентацию, о полезных продуктах.

- О каких полезных продуктах рассказал Юра?

- Почему они полезны? *(содержат элементы, которые нужны организму для правильного развития).*

### **Игра «Полезные и не полезные».**

- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми, а во вредной - пищевые добавки, которые не полезны для нашего организма.

- Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево, на котором растут полезные продукты.

- По периметру класса расклеены картинки, с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в корзину: молоко, мясо, рыба, масло, виноград, смородина, чипсы, сухарики, газировка, хлеб, морковь, мёд, жевательная резинка.

### **Вот так чудо дерево получилось!**

**Полезными витаминами оно распустилось,**

**Мы запомним навсегда-**

**Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

- У витаминов есть имена, их зовут .....(А, В, С, Д, Е).

*(Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С,Д).*

### **Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

### **Витамин В.**

Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

### **Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

### **Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д !  
Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно есть продукты, содержащие витамин А. Назовите эти продукты. (*оранжевые и красные овощи и фрукты*).

- Предлагаю подойти к столу и выпить напиток здоровья.

- Из чего сделан этот сок. (*из яблок*)

- Вкусно?

- А главное полезно для организма!

(*Усаживаются*)

- Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы у вас в желудке были такие продукты **как в корзине?**

- Как вы думаете, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду? (*потому что в них содержатся пищевые добавки, которые пагубно влияют на организм человека*).

- Легко ли отказываться от любимых, но не полезных продуктов питания? (*Нет*) Но возможно?

- Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

Давайте посмотрим сценку «Спор овощей» и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.

### **Сценка «Спор овощей».**

Учитель:

Ждут здесь овощи ребят,

Кто нужней они узнать хотят!

Овощи:

Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

Ведущий:  
Выскочил горошек –  
Ну и хвастунишка!

Горошек:  
Я такой хорошенький  
Зеленький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

Ведущий:  
От обиды покраснев,  
Свекла проворчала...

Свекла:  
Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Ведь для винегрета  
Лучше свеклы нету!

Капуста:  
Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи,  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки.  
Угощу ребятку кочерыжкой сладкой.

Огурец:  
Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!

Морковь:  
Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким

Ведущий:  
Тут надулся помидор  
И промолвил строго:

Помидор:  
Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.

Ведущий:  
У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще  
И тогда как верный друг,  
К вам придет зеленый... лук!

Лук:  
Я -приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я – ваш друг  
Я простой зеленый лук!

Картошка:  
Я картошка, так скромна –  
Слово не сказала...  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

Баклажан:  
Баклажанная икра  
Так вкусна, полезна...

Ведущий: Спор давно кончать пора!  
(Стук в дверь).

Овощи: Кто-то кажется, стучит...  
(Входит доктор)

Доктор:  
Ну конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

Овощи:  
Кто из нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях  
Будет всем полезней?

Доктор:  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

Овощи (хором):  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!

Учитель: Все овощи важны и полезны.

### **Тест. Правильно ли ты питаешься?**

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

*А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.*

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

*А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.*

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

*А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.*

**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

*А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.*

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

*А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;*

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

**10. Как часто вы едите хлеб?**

*А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.*

**11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

*А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.*

**12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

*А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.*

Подсчёт баллов:

«А» – 2 балла, «Б» – 1 балл, «В» – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;  
19 – 24 хороший режим и качество питания.

### **Режим питания**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

-Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.

-Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Правило знать ты должен одно:

Надо съесть все, что на завтрак дано!

С другом обед раздели ты, дружок

И будет полезная пища впрок!

Ужин обильный не нужен никак

Пусть наедается на ночь твой враг!

**Давайте сделаем вывод:** правильное питание нужно для чего? (При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, повышается работоспособность)

### **III. Заключительная часть.**

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

- Я хочу подарить вам памятку о здоровой пище.



### Памятка

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

### Это интересно!

**Укрепляют память:** морковь, авокадо, ананас.

**Помогают концентрировать внимание:** орехи, креветки, лук.

**Лимон** - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

**Капуста** - снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает.

**Черника** - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.